

乳がん検診、子宮頸がん検診の変更について

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策として、「3密」を防ぐため、検診当日の受付方法を昨年度までと変更し、時間を区切った受付とさせていただきます。つきましては、今までのお申込みをすべてキャンセルとさせていただきます、改めて電話予約で申し込みを受け付けます。

受診希望の方は、電話申込開始日を確認の上、電話予約をお願いいたします。

1. 検診日と予約開始日

検診日	電話申込開始日
8月29日(土)	8月3日(月)～
9月23日(水)	8月26日(水)～
11月12日(木)	10月12日(月)～
11月25日(水)	10月12日(月)～
12月18日(金)	11月19日(木)～
1月8日(金)	12月11日(金)～

※一日に受診できる人数に限りがあります。

電話予約のない方の当日受診はできません。

2. 検診受付時間

午後0時30分～3時(8月29日(土)は、午前8時30分～11時45分、午後1時～3時30分)

3. 電話申込受付時間

午前9時30分～午後5時(土日祝日除く)

4. 申込み

☎へ電話申込み

☎保健センター TEL 292-5505

保健センター相談

○健康相談(保健師)

日時 8月17日(月)、24日(月)

午前9時～正午

内容 ところどころからだの健康相談、血圧測定、思春期保健相談

○生活習慣病相談(保健師)

日時 8月3日(月)、9月7日(月)

午前9時～正午

内容 高血圧や糖尿病など生活習慣病に関する健康相談

○栄養相談(管理栄養士)

日時 8月31日(月) 午前9時～11時(1人50分、要予約)

内容 4日間の食事記録表を用いた食生活などの相談

☎保健センター

TEL 292-5505

乳幼児健康診査

○1歳6か月児健康診査

日時 8月4日(火) 午後1時30分～2時

対象 平成30年10月～平成31年1月に生まれた幼児

○3歳児健康診査

日時 8月6日(木) 午後1時30分～2時

対象 平成29年1月～4月に生まれた幼児

☎子育て世代包括支援センター

TEL 292-5505

埼玉県旧優生保護法一時金受付・相談窓口

当番医日程表

期日	当番医
8月10日 山の日	市川医院 TEL 292-3011

時間 午前9時～正午

※埼玉医科大学病院では、時間外外来が夜間、休日・祝日を問わず救急患者を受け入れています。

☎埼玉医科大学病院
TEL 276-1199

☎埼玉県健康長寿課

TEL 048-831-2777

FAX 048-830-4804

✉ a3570-12@pref.saita

mail.jp

専用ダイヤル 048-831-2777 (午前9時～午後5時、土日祝日を除く)

旧優生保護法に基づき、昭和23年9月11日から平成8年9月25日の間に優生手術を受けた方に一時金が支給されます。

対象者、手続きの確認等については、埼玉県の専用ダイヤルにお問い合わせください。

越生町メール配信サービスをご利用ください

越生町メール配信サービスは、防災・防犯情報やイベントなどに関する情報を、希望する方の携帯電話やパソコンにメールで配信するものです。ぜひご登録ください。

登録方法 メールアドレス(✉ogose@entry.mail-dpt.jp)を入力、または右のQRコードからメールアドレスを読み取り、空メールを送信してください。メールが自動的に返信されますので、画面表示に従いご登録ください。



☎総務課 自治振興担当 TEL内線 215



【ウイルスに負けない！家トレ講座！】

自宅にあるものでできるタオル体操を紹介します。

ポイント！

- タオルを用意してください。細長いタオルをオススメします。
- タオルの上に乗って滑る等の転倒に注意してください。
- 痛みを感じた場合は中止するか、痛くない範囲で実施してください。
- 呼吸が止まらないようにしましょう。
- ※座位で行う場合は、椅子に両足がしっかりつくように座ります。立位で行う場合は、肩幅に足を広げます。机などに手をかけてバランスを取りましょう。

◇タオルのたぐり寄せ運動 指をしっかり開いて閉じることを意識しましょう。

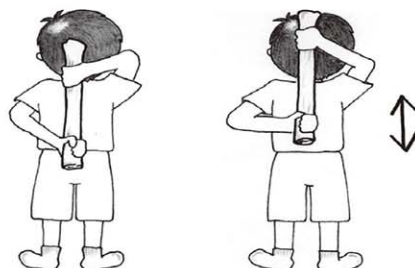
①足編

- (1) 足の下にタオルを広げ、タオルの上に足を乗せます。
- (2) タオルを足指でたぐり寄せましょう。
足指をグーパーするだけでも十分です。



②肩編

- (1) 片手でタオルの端を持ち、上にあげます。
タオルは背中側に垂らします。
 - (2) もう一つの手でタオルの下を持ち、
背中を洗うように上下に動かします。
- ※レベルアップ！もう一つの手でタオルを下からつかんだらタオルをたぐり寄せましょう



◇タオルでストレッチ 気持ちよい程度に行いましょう。

- (1) タオルの両端を持ち、タオルをピンとはります。
- (2) ピンとはったタオルを上には伸ばし伸びをします。
- (3) 上には伸ばし、左右に倒します。
- (4) 上体を前に倒します。バランスが取りにくくなります。転倒に注意しましょう。
- (5) 胸の前でタオルをピンとはり、タオルと床が平行のまま左右にウエストを絞るようにツイストします。
- (6) タオルの真ん中を持ち胸の前で8の字を描くよう腕を大きく回しましょう。

